

学习贯彻落实总书记重要讲话精神和党中央决策部署 坚决打赢大上海保卫战

# “愿天下所有母亲,节日快乐,身体健康!” 方舱医院上演一幕幕动容告白

“我下班啦,现在回去(驻地)休息,你们还好吗?”昨晚,刚刚脱下“大白”的龙华医院儿科护士长费小琴拨通了电话,和母亲连线。电话那头,母亲还是像往常那般告诉她,家里一切都好,你自己要注意防护。此时,6岁的女儿“抢”过电话:“妈妈,提前祝你节日快乐!我想你了!你工作很忙吧?外公今天又给我烧了我喜欢的胡萝卜!”

今天是母亲节,在金山天华路方舱医院,尽管在院患者人数日益减少,但该有的“仪式感”,医疗队员们一点也不马虎。上海建工运维团队也克服困难,悄悄准备好了鲜花。方舱医院里成了大型“表白”现场,一幕幕动容的告白,也诉说着医患齐心战胜疫情的决心。

## 云端相见 那份爱意不减

“我今天很乖的,自己一个人做了好几张外婆给我的数学卷子,每一张都是100分哦!不过今天我没有弹琴呀。妈妈,我可不可以一天隔一天弹琴呀?爸爸都不知道我弹得对不对,你说他搞笑不搞笑?”电话那头,女儿的小嘴一开口就说个不停,可对费小琴来说,却是好一顿“破防”。

在舱里工作时,费小琴也收到了鲜花,她和当值的“妈妈大白”在护士站留下了一张特殊的合影。

“那一刻想到了些什么?”

“往年的母亲节都会陪妈妈和婆婆去逛逛街、买买新衣服,然后吃一顿美食回家。”她说,今年她还身处抗击疫情的最前线,很感谢家里的支持,让她毫无牵挂地在方舱医院里照顾更多需要被照顾的人。“待凯旋之日一定再为两位妈妈补过一次母亲节!”

在电话里,费小琴强忍住泪水,叮嘱女儿,照顾好自己,不要给外公、外婆、爸爸添乱。“看着外公,不能让他‘偷吃’太多的糕点;看着外婆,不要让她吃得太多,叮嘱他们按时吃药,好好休息;还要提醒爸爸,不要一直坐



▲ 在方舱医院,“大白”有时候也要承担妈妈的角色  
▲ 母亲节前夕,“大白妈妈”在护士站留下特殊合影  
本版摄影 唐一骏

在电脑前工作,要起来运动一下……”

作为儿科护士长,更身为一位母亲,费小琴最见不得孩子吃苦了。舱里有一位患儿,发烧近40℃,她赶紧用冷水毛巾冷敷额头、温水擦拭等方法进行物理降温护理,并积极进行“清天河水”传统推拿手法来帮助降温。没多久,孩子体温恢复正常,此后也没有出现反弹,平安出院。

## 同在一起 那份了解更深

“她真的很不错,很孝顺我,也很能吃苦,照顾孩子特别用心!”患者方阿姨指着自己的儿媳竖起了大拇指。

“妈,节日快乐!”儿子和儿媳将鲜花递到了她跟前。方阿姨和儿子、媳妇以及孙子一

起住进了金山天华路方舱医院C舱,通过中西医结合治疗,很快就能回家了。

平时,一家人并不住在一起。不幸的感染经历倒也“安排”了一段在方舱里朝夕相处的日子。婆媳间也彼此有了更深的了解。“阿拉这一代过过艰苦的日子,‘90后’在我们眼里还是孩子。没想到也能吃苦的,一点不娇气。”方阿姨告诉记者,儿媳在方舱里把自己和孩子都照顾得很好,也让她特别感动。在医护人员的细心护理下,一家子的身体也一天比一天好,再过两天就能出院了。

妈妈小英表示,孩子爸爸会记录下他们在方舱生活的每一天。自己作为母亲,在照顾孩子健康成长的同时,也要把宝贝幼儿时期在方舱生活的日子记录下来,作为他人人生

中的一段重要的经历,等他长大了懂事了,也会讲给他听。“愿天下所有母亲,节日快乐,身体健康!”她动情地说。

在方舱里,温暖还在不断上演——

安安(化名)接不过在方舱医院里结识的好朋友、“大白”黄凯欢阿姨送过的鲜花,又在方舱书屋里画了一张贺卡,藏在了身后。蹑手蹑脚地走到妈妈身边,有点害羞地说:“妈妈,祝你节日快乐!”孩子永远是妈妈们的共同话题,安安妈妈和黄凯欢已经很熟络了,经常在一起交流育儿经验。“已经记不清多久没有亲过女儿肉嘟嘟的脸,有多久没有陪她一起玩了。”听到黄凯欢这么说,安安妈妈走上前,紧紧握住了她的手。

本报记者 郜阳

# 考试延期,别慌

## 心理老师给出“STOP调节法”

一场长跑眼见着要到冲刺阶段,终点线却忽然延后,跑道上的你,还好吗?这是今年上海中高考考生面临的第一道“考题”。

昨天,本市宣布今年秋季高考统考延期至7月7日至9日举行,高中学业水平等级性考试延期至6月18日至19日举行,中考延期至7月11日至12日举行。

“面对重要考试延期,有焦虑、有担心,是正常的。”面对变化,上海市敬业中学心理老师、上海12355心理咨询师姚项哲惠想对考生和家长说,面对众多的变化,请学会接纳延期的现实,学会接纳自己的情绪,更要认识到,“延期对每个考生来说都是一样的”。

## 深呼吸 暂停然后出发

2020年,姚项哲惠曾经陪伴学生一起迎战过延期至7月的高考。她建议考生,不妨试试“STOP调节法”。

现在的你,是在后悔之前没有抓紧,还是担心延期后的节奏被打乱,不能好好表现?如果你符合这两个“症状”,小姚老师想提醒你,你关注着过去或者未来,唯独忽略了“现在”,这时候,需要积极给自己按下暂停键,把自己从深陷的某种情绪或状态中拉回来,把心“拉回来”。

试着“停一停、看一看、想一想”,帮助自己恢复平静。比如可以做几个深呼吸,观察周围的事物,想想“我在做什么”“我要达成的目标是什么”,恢复理性后再继续做当前的事情。这样

的方法同样适用于家长,想想和孩子的共同目标是什么,恢复理性后再继续和孩子沟通。

## 闭上眼 回忆高光时刻

你的人生中,总有一些“高光时刻”,不妨闭上眼睛,让这美好的一幕重现——比如,曾经一次满意的考试中,自己遇到难题是怎么克服的,增强自信,积极应对挑战。

当然,过往的失败,也有回忆的价值。比如,可以想一想在一次不如意的经历中,你是怎么做的,没有让事情变得更糟糕;在那段低落的时光里,你如何让自己坚持下来的?

姚项哲惠提醒家长,一句“你可以”的鼓励远比“你不行”的批评有效得多。家长的肯定,永远是孩子最有效的定心丸。

## 拿起笔 分解每日任务

“面对变化,要更多关注能控制的部分。”姚项哲惠建议考生,可以根据时间延期和实际学习情况,调整复习计划,可以通过思维导图等形式梳理知识、查缺补漏,也可以通过“番茄ToDo”“子弹笔记”等时间管理类App,或者干脆手写每日任务清单,提高每天工作效率。

此外,家长也要避免将生活重心全部都放在孩子的身上,学着和孩子一起维持日常作息,有助于放平心态。在孩子需要的时候及时提供帮助即可,不必“主动出击”,避免当“监工”和“裁判”。  
本报记者 陆梓华

上海本轮疫情防控中,无数急诊医生坚守在申城各医院的岗位上。很多病人入院时没有48小时内核酸检测阴性报告,但大家都不约而同地选择了“做好防护,上”,用仁心仁术托起特殊时期急诊病人的生命线。

“一天三个急诊+两个刀……看看凌晨两点半的陆家嘴,在安静美好的背后,医护默默守护着……正是他们,一起挽救了一条28岁的生命!今日,血战!”5月3日,上海市东方医院本部胃肠外科主任韩俊毅在朋友圈写下这样一段话。

前一天晚上7时许,该院急诊接诊了一位大量失血的28岁外卖小哥。患者面容痛苦、整个人蜷缩成一团,抑制不住地呻吟。受伤的患者常先生是电商平台的一名生鲜配送员。当天外送时,经过路旁有积水,电动车突然打滑,一个急刹车下不慎摔倒,车把重重地撞向了腹部。

“急诊会诊,28岁男性,腹部外伤,怀疑腹腔出血!”在附近街道刚结束当天核酸采样支援任务的韩俊毅,收到了这则急诊信息。接到消息后,他立即与采样组长请假,以最快速度从驻地酒店往医院赶!第一时间查看了患者的检查结果和CT图像后,韩俊毅果断做出了判断:需要立即做急诊手术。

然而,常先生的家属还在路上,没有家属陪伴、手术无人签字确认,且患者核酸报告还没有出最后结果……没有任何犹豫,韩俊毅现场决定:“不能再等,做好防护,按防控要求,急诊收治入院,做手

术准备!”

手术没多久,吸引器瓶中已有2500毫升血——超过总循环血量的70%!患者情况危急,此时最紧迫的,是纠正失血。“请麻醉医生尽快开始自体血回输,维持患者血压,再给我5分钟时间,就能找到出血点!”手术团队再次仔细探查,终于找到隐藏在肠系膜背面的出血点,韩俊毅一把按住破裂的肠系膜动脉,血终于基本止住了!隔离服下被汗水浸湿的医护人员们都长吁了一口气。

“创伤较大,但病人年轻,避免了肠段切除算是万幸。”韩俊毅感叹。凌晨2时18分,手术顺利结束,在麻醉医生护送下,患者被立即转送至重症监护室,情况平稳。

结束所有工作已近凌晨3时,采样结束没顾上吃饭就投入急诊手术的韩俊毅和团队相视而笑,团队里有假期在院留守、一整天参加了近10次急诊会诊的伙伴,也有和他一样白天采完核酸,晚上冒着风雨赶来支援的队友……

手术成功后的欣慰也掩盖不住脸上疲惫的倦容,韩俊毅顾不上自己,催着“战友们”赶紧去休息,而在手术团队抢救常先生的同时,早晨刚结束48小时值班的另一位医生也在刚准备回家时声嘶力竭地赶回医院,协助完成另外一名急诊病人的收治工作……“门急诊的全面恢复,加上院外抗疫工作,这真是‘最忙碌’的五一假期了!”韩俊毅笑着说。

本报记者 郜阳

# 不等了,做好防护,上